



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Nicole Penagos Armas

Nombre del tema: 2.10-2.11

Parcial : 2

Nombre de la Materia: Motivación y emoción

Nombre del profesor: Jacqueline Santos

Nombre de la Licenciatura: psicología

Cuatrimestre:5

**Emoción y adaptación:
Papel adaptativo de las emociones.**



EMOCIÓN

componentes fundamentales

Funciones importantes principales

al definir emoción

es muy fácil nadie puede entenderla

Sin embargo Las emociones en sí son procesos fisiológicos y de comportamiento propiamente innatos.

también pueden ser adquiridas por observación de las personas de nuestro entorno

cognitivo

componente consciente o inconsciente

Basado en la valoración subjetiva de un acontecimiento

Neurofisiológico

Sucede de forma totalmente voluntario

Incluye o abarca emociones tales como los temblores o el sudor

Conductual

Puede ser voluntario o involuntario

Como lo es el llanto, el tono de voz, o nuestros movimientos corporales

adaptativa

Cada emoción tiene su propia utilidad

como, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como un rechazo

Motivacional

energiza la conducta motivada

Que se puede realizar de una forma vigorosa y eficaz

comunicativa

Abarca la comunicación interpersonal e Intrapersonal

intrapersonal

obtenemos información propia.

Interpersonal

se presta atención a la comunicación verbal y no verbal, que influyen en la conducta de los demás.



**LAS
EMOCIONES
COMO
REGULADORES
DE LA
CONDUCTA
SOCIAL**



**Regulación
emocional**

¿Qué es?

es la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada

En tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento

La capacidad para autoregularse las emociones positivas

**Expresión emocional
apropiada**

Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.

Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.

En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento

**Regulación de emociones
y sentimientos**

Es la regulación emocional propiamente dicha.

El aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados.

Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo)

**Habilidades de
enfrentamiento**

es la Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan.

Implica:

estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

**Competencia para
autogenerar emociones
positivas.**

Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas

Como:

alegría, amor, humor, fluir y disfrutar de la vida.

